THE RECOVERY KERNEL

Kalteak ebaluatzeko eta bizitza berrantolatzeko seriea.

INVENTARIO OSA

Substantzien erabilketak suposatzen duen kostuen auditoria osoa.

eta egitura bat, galtzen denaren ordez zerbait hobea eraikitzeko.

Ez da aurreko norbaitegira itzuliko.

Oinarri hobetua aurreko oinarria baino altuagoa da, ez baitzen hori autoezagutza, genoman zehaztasun eta egitasmo arin batean oinarrituta egon, eta horiek guztiak ez zeuden lehenagotik.

Gida hau nola erabili -- Lehenengo, hau irakurri.

THE CENTURION — Lehena zuzentasun bidezko kontabilitatea. Zigorrak ezarri gabe. Jakiteko.

Gida hau egiturazko ikuskatze bat da. Droga eta alkoholaren erabilera eragiten duen arlo bakoitza hartzen du: osasun fisikoa, kognizioa, nortasuna, finantzak, harremanak, lana, lege-egoera eta identitatea. Arlo bakoitzeko, honi buruzkoa da: egungo kaltearen ebaluatzeko metodo bat, helburu nagusi bat eta berritzea sustatzeko protokolo zehatz bat.

Prozesua garrantzitsua da. Finantza atalera salto egin ezin, interesgarria iruditzen baitzen. Lehenengo, balorazio atalak landu behar ditugu. Alde bateko kalitatek beste aldeen eraginak izan ditzakete. Plan finantzario fidagarri bat ez da sor dezakezu kognizio-arazoak erabakiak hartzea eragiten duen pertsonan. Harremanak berreraiki ezin dituzu, substantziak eraldutako nortasuneko aldaketak baloratu gabe.

"Enhanced" hitza "hobetu baztean" esaldian optimismoa ez da adierazten. Zehaztasuna da. Gida hau osatzen eta haren protokoloak aplikatzen dituen pertsonak, 90-180 egunen epean, autozakeria, bizitza biologikoaren optimizazio eta bizi-arkitektura sakon baten maila izango du, gehienek ez dutena, horiek adiktzioan

egon ez direnak. Adicziotik ikasitakoa garestiena izan zen. Gida honek ziurtatzen du horrek etekin bat ekar dezala.

PARTE BAT – INBENTARIO OSOA

Zer galdu zen, zer kalte egin zen, zer berreraiki daiteke.

1. Atala — Domezainen arabera egindako kalteen azterketa.

Bakoitzeko arloaren ebaluazioa bete aurretik hurrengora pasatu behar duzu. Arlo bakoitzari 0–10eko nota eman: 0 = kalte katastrofikoa, 5 = funtzionamendu partzialeko kalte moderatua, 10 = kalterik ez detektatzen. Zure notak gorde. Hauen arabera izango da 180 eguneko planaren oinarria.

1.1 — Osasun fisikoaren azterketa.

Sistema.	Zer ebaluatu behar da?	Ezinbestekoak diren galderak erantzortzeko.
Hepatik eta metabolismoari buruzko informazioa.	Ihol-kolorea, sabeleko mina, ariketa fisikoarekin proportzioan ez dagoen nekea, gorputzaren lodikada. AST/ALT analisiak eskuragarri badaude.	Zure azal edo begiak inoiz gorrizak izan dira? Erdi-goiko albotan narritura sentitzen duzu? Noizean behin egin dizute azterketa odol-analisiak? Zure gibel-entzima mailak ezagutzen dituzu?
Kardiobaskular.	Sardiak, palpitazioak, oinarrizko bihotz-taupaden altuera, odol-presioa. Erdi puntuko bisita edozein dela ere, kardiobakarren sintomen kasuan, erabilera garaian zein ondoren.	Zerrenda: * Erabilera zehar edo ondoren, inoiz izan duzu bularreko mina? * Ezagutzen dituzu zure odol-presioa eta bihotz-taupaden frekuentzia? * Mediku batek diagnostikatutako edozein arriskutsu den gaixotasun kardiobaskular? * Ohean egon ala ez, arnasten dueneko zailtasunak?
Neurologikoak.	Tremoreak, koordinazio arazoek, buruko min kronikoek, desmailek (drogak erabiltzeagatik ez direnak),	Zure esanak lasai egon daitezke? Edozein momentutan konturatu gabe izandako kasuak izan dituzu? Lorikak edo

	memorian galera iragazgaitzek, neuropatiak (eskuetan edo oinetan sentimendu-galera/sagarra).	sentipen arraroak dituenean? Erretiraldian konbultsiorik izan duzu? Balantza arazoak dituzu?
Hozketa.	Hozkako arazoak (hortzen higadura, hortz galera), gezurra egiteagatik esnaiaren kalteak, aho lehorrak eragindako karioa, gingileko gaixotasunak.	Azkenekoan, noiz joan zinen dentistarengana? Badago zulo ikusgai edo hortz falta? Goma odoltsu? Hortzen sentikortasuna? Hori garrantzitsua da nutrizioari eta norberaren irudierriari dagokionez.
Elikadura-egoera.	Pisurik galtzea edo irabazia osasuntsuaren %15eko muga gainditzen badu. Bitamina falta (B1, B12, D, folato). Ile-galera, azalaren kalitatea, ukabilen kalitatea. Energia atseden unean, estimulagaririk gabe.	Zer da zure gaur egungo pisua eta osasuntsu izateko helburua? Ba al dago laboratorioko frogadura zure bitaminak zein diren jakiteko? Noiz egin zuzu azkeneko analisi osoa eta metabolismoaren panela?
Loaren arkitektura.	Loikuntza eta loaren mantentze-gaitasuna, substantziak erabili gabe. Loaren iraupena: egungo iraupena vs. beharrezkoa den iraupena. Arratsaldeko nekea. Ametsen oroitzapena (REM fasearen berreskurapenaren adierazle).	Zenbat ordu lo egiten duzu? Aldizka esnatzen al zara? Amets egiten al duzu? Botika edo loaren laguntza gabe lorikatu al zaitezke? Zenbat egun daramatzazu botarik gabeko loan?

Osasun fisikoaren arloari buruzko balorazioa (0-10): _____

Garrantzitsuena den elementu fisikoa, medikuaren arreta behar duena: _____

1.2 — Substanziei dagokien kalte fisikoaren profilak.

Zure substantzia nagusiak zein dire jakin behar duzu eta horiek eragindako kalteen ezaugarriak. Hona hemen substantzia bakoitzeko ondorio fisikoen zerrenda:

* Substantzia 1: [Kalte-profilen zerrenda]
* Substantzia 2: [Kalte-profilen zerrenda]
* Substantzia 3: [Kalte-profilen zerrenda]

[Oharra: Hau ez da berme bat, baina mediku arreta behar duen lehentasun-zerrenda da.]

Substantzia.	Lehenik eta behin, fisikoki ikusi behar diren kalteak hauek dira: * Zauriak * Hautsuren bat * Odia * Mugimendu-gabezia * Arraindutako edo erretako zauriak	Zein mediku-froga eskatzea komeni da?
Alkohol.	Hepatitis (gorospegia → hepatitis → zirkulazioa), Wernicke-Korsakoff entzefalopatia (B1 falta), nerbioetan eragiten duen gaixotasuna, cerebellumko kalteak, pankreatitis, bihotzeko kardiomiopatia, B bitaminak, magnesio eta sinkeko defizit nutrizionala.	Hepatiko funtzio-froga (AST, ALT, GGT, bilirubina, albamino). Metabolismo osoaren azterketa. B1 (tiamina), B12, folato, magnesio eta sinkeko mailak odol analisi bidez. CT edo erradiografia, gibelaren kalte susmoa badago. Odol-presioa. Hemograma osoa.
Metamfetamina / Estimulanteak.	Striatuko dopaminergiko terminalen kalteak, burmuinaren aurreko lobuluaren funtzio esekutiboetan eragin handia, hortzen erosio larria, kardiobaskular miokardiopatia, hipertentsioa, azaleko lesioak/hautsura, pisu galera eta desnutrizio larriak.	Kardiako ekografia, erabilera handia edo aurreko angina kasuetan. Dantza-azterketa. Metabolismo osoaren azterketa. Odietako presioa eta bihotz-taupaden frekuentzia. Elikadura-analisiak (B bitaminak, D bitamina, burdinak, proteina markatzaileak).
Kokaina / Crack.	Kardiak: arritmia, koronario arterien espasmo, kardiomiopatia. Sudamako zulo edo higadura (kokaina intranasal bidez hartzen denean). Pulmonen kalteak (pulmongo lesioa, pneumotoraxeko arriskua). Akatsaren arriskua areagotzea. Aortaren desekizioaren arriskua.	Kardiologia azterketa (EKG, posibeltzat ekokardiograma). ENTko ebaluazioa narriako horma eta bideetan, nasa barruan erabiltzen bada. Thoraxeko erradiografia arin-sistema sintomekin badago. Odosugandua. Metabolismo panel.
Opiidoiak / Fentaniloa	Burmuin-lesio hipoxikoak, gehiegikarpeneko historia baldin badu (nahiz eta zati bat *naloxone*rekin konpondu). HPA ardatzaren zapalketa (hormonen desoreka). Gorotze kronikoak eta hesteetako mugimenduaren kalteak. Immunitate-zapalketa. Infekzio-riskuak (intrusio bidezko erabilera: endokarditis, hepatitis C, HIV). Hozkaketa hortzetan lehortasunagatik.	Hepatitis C gorputzeko antigenen froga (eta RNA, emaitza positiboak izanez gero). HIV froga. Endokarditisaren ebaluazioa, sukarra eta vena bidezko drogen erabilera historia badaude. Hormona panel (testosterona, kortisola, LH, FSH). Metabolismo osoaren froga. Hagin/intestinoen funtzioaren ebaluazioa. Kognizio-oinarria.

MDMA / Ekstasi.	Serotonergiko neurotoksitatea: serotoninaren terminaetan kalteak eragiten ditu, eta horrek memoria-arazo iraunkorrak, arreta-arazoak eta emozio-espektru murriztua eragin dezake. Hiponatremiaren aurreko kasuak (sozio falta) dituztenek, sistema nerbiosari eragin diezaien arriskua dute. Stimulagintzako arritmiak dituztenek, kardiopatia dutela jakitzea komenigarria da.	Neuropsikologiaren probak (gidaren 2. atala — ezinbestekoak MDMA kasuan). Seroko sodioa, hiponatremia episodioak badaudeenean. EKG. Metabolismo osoaren azterketa. MTHFR froga, jada egin ez baduzu.
Benzodiazepinak.	Kognizioaren arazoak (erabilera denboran anterogrado amnesiak, oroimeneko eta arreta-arazo persistenteak). GABA hartzaileen murrizketa, horrek kroniko mailako antsietatea eragiten duela, erabilera hasi aurreko egoeran baino handiagoa. Erortzeen/lesio historikoa sedazioaren ondorioz. Agitazio episodio paradoksalak.	Kognizioaren proben multzoa (2. atala). Ansietatearen balorazioa (GAD-7). Haustura-dentsitatearen balorazioa, erabilera luzealdiko kasuetan eta erorketak izanez gero. Metabolismo osoaren azterketa.
Kanabisa (erabilera kroniko eta intentsiboa).	Pulmoneko kalteak eragin ditzake kea arnastu egiten baduzu. CB1 errezeptoreen murrizketa motibatze-gabezia, plazera ez dagoela sentitzea eta grina gutxiagotzea eragiten du. Psikosiaren aurreko historia izan daiteke. Cannabinoid Hyperemesis Syndrome (CHS) ager daitezke, okerrari jo dezaketen kasuetan. Testosterona maila jaitsiera.	Pulmonar funtzioaren proba (spirometria), erretze handia egon den kasuetan. Hormona panel (testosterona). Depresio/ansietatearen balorazioa. CB1-rekin lotutako motibazio eta umorearen balorazioa. Kognizioaren balorazioa, oroimen eta prozesatzeko abiadurarentzako.
Ketamina.	Ketaminaren zauriak gerni-aparrean: maiztasun, premiazko irteera, mina eta gerniak gordetzeko gaitasunaren murriztzea eragiten ditu. Kalitate horiek dosiaren araberakoak dira eta tratamenduaren iraupenaren araberakoak ere bai. Birikak funtzionatzeko arazoak. Kognizio-arazoak, disoziazioan eta lan-memorian.	Urgente: Urinanalisi eta giltzurrunkeko funtzio-panel. Zistoskopia gerni-sintomen kasuan. Kreatinina eta urea. Kognizio-froga, arreta berezi gogortasun kognitiboan eta prozesatzeko abiaduran jarriz.
GHB / GBL	Apurketaren historia (larrialdi medikoa, abstinentzia aktiboan). GABA-B errezeptoreen desentsitatzea, antsietate	Konbultsioen historiaren dokumentazioa. Ansietate eta loaren oinarrizko ebaluazioa. Metabolismo osoaren analisi.

	kronikoak eta insomniak eragiten dituena. Arriskua: ohean egon ezin dela arriskua, horrek aspirazioa eragin dezake. Organoetako toxikotasun maila orokorrean beste substantzia batzuen aldean txikiagoa da.	Gibel-funktzioa (GBL gibelean prozesatzen den botika bat da).

2. Atala — Entzunezko proben multzoa.

THE CENTURION — Zer neurtzen ez duzuen, berreraiki ezin izango duzue. Proba hauek oinarria dira.

Proba hauek norberak bera edo fidatu den pertsona batek egin ditzake. Estandarizatuak diren balorazioak dira, eta klinikan erabiliko dira kognizio-nahastea detektatzeko. Betetzen dituzue orain, zure susperraldirako oinarria ezartzeko. Errepiatu 30, 90 eta 180 egunetan. Neurketen arteko hobekuntza hori susperraldi prozesuan motibatzen duen datu nagusietako bat da.

⚠ **Proba hauek irizkidako tresnak dira, diagnostiko-tresna ez. Balorazioak kalte nabarmen bat adierazten badu, eska ezazu psikologo kliniko batek egindako balorazio neuropsikologiko formal bat. Asegurua oro har hori estaltzen du drogen erabilera historiak agertzen denean.**

2.1 — MoCA autoevaluazioa (Montreal Cognition Assessment).

MoCA proba mediku arloan erabilitako laburpen kognitiboaren balorazio ohikoenetako bat da. Bertsio osoa doan dago mocacognition.com webgunean. Hiru zatietan, 10-15 minututan egiten da. Proba hau une batean egin behar duzu, ondo lo egin ostean eta ez zaudenean estres edo gorotze egoeran.

Dominio probatua.	Zer ebaluatzen duen.	Normal puntuazioa.	Hain kaltegarria den substantzia hau da:
Bisual-espaziala / Exekutiboa.	Erlojuaren aurpegia marraztea, kubo bat kopiatzea. Espazio-arrazoiamentua eta planifikazioa probatzen ditu.	5/5	Alkohola (zelulako sistema), Metamfetamina (lobar aurrekoak).
Izena jartzea.	Hiru animalia identifikatu marrazkietan.	3/3	Substanziaz eragindako arazoak gutxitan bakarrik agertzen dira.
Memoria / Oroimenaren atzeroko erantzuna.	5 minutuen ondoren, 5 hitz gogoratu. Honi esateko, kognizio-osasunean goizago agertzen diren arazoak	5/5	MDMA (serotoninaren neurotoksitatea), benzodiazepinak, alkohola, ketamina.

	detektatzeko proba sentiboena da.		
Arreta.	Zifra-sekuentzia bat errepikatzea (digit span forward), Serial 7s (100etik 7 kendu behin eta berriro bost urratsetan: 93, 86, 79, 72, 65), Target tap (A letra entzuten duzunean sakatu).	6/6	Metamfetamina, estimulanteak, MDMA, kanabis.
Euskara.	Esaldien errepikapena, hitz-fluxua (F letraz hasten diren ahalik eta gehienezko hitzak aipatzeko, 60 segundotan).	Normala: 11 hitz baino gehiago/60 segundotan mintzaera azkarrean.	Alkohola (Wernicke sindromea), sedatiboen erabilera handia.
Abstragintza.	Tren eta bizikletaren antzekotasunak honakoak dira: * Biak garraiobideak dira. * Biak errepideetan edo bideen gainean mugitzen dira. * Biak energia erabiltzen dute funtzionatzeko. * Trenak pertsonak eta ondasunak garraiatzen ditu, bizikletek ere bai, baina askoz txikiagoan. * Biak ingurumenaren eragin handia izan dezakete.	2/2	Burmuinaren partea aurrekoaren kalteak, edozein substantzia erabilpen kroniko eta handiak eragindakoak.
Orientazio.	Data, hilabetea, urtea, eguna, tokia, hiria.	6/6	Akuteko abstinentzia-egoerak — arrunta izan behar da errekuperazio egonkor batean.

MoCAko puntuazio osoaren interpretazioa:
26-30: Kognizio normala.
18-25: Kognizio arin baldintsua — errekuperazio goiztiarrean ohikoa, askotan guztiz alderanzigarria.
18tik behera: Baldintsu nabarmena — neuropsikologiko ebaluazio formal bat behar da.

MoCAko puntuazioa gaur: _____ / 30. Data: _____.

2.2 — Memoria laneko proba.

Lan-memoria informazioa buruan gordetzeko eta erabiltzeko gaitasuna da; kognizioaren espazioa da. Gehieneko substantziek eragindako lehen domeinoa da, eta azkenik guztiz berreskuratzea gertatzen den arloetako bat da. Probatzen duzu:

Zifra-sekuentzia aurrera eta atzera.

Norbaitek irakurri dezala hurrengo sekuentzia bakoitza, bat-batean, zifra bat segundoko abiaduran. Errepikatu sekuentzia berehala. Jarraitu bi sekuentzia jarri berdinak huts egin arte.

Luzeera.	Aurrera (errepikatu ordena berean).	Backward (repeat in reverse order)
3 zifra	4 - 7 - 1	6 - 3 - 2 → erantzuna: 2 - 3 - 6
4 zifra	3 - 8 - 1 - 5	4 - 1 - 9 - 3 → erantzuna: 3 - 9 - 1 - 4
5 zifra.	6 - 1 - 4 - 8 - 2	1 - 7 - 3 - 5 - 9 → erantzuna: 9 - 5 - 3 - 7 - 1
6 zifra.	5 - 2 - 9 - 1 - 7 - 4	8 - 3 - 6 - 1 - 4 - 2 → erantzuna: 2 - 4 - 1 - 6 - 3 - 8
7 zifra.	7 - 1 - 3 - 5 - 9 - 2 - 8	3 - 8 - 1 - 4 - 7 - 2 - 6 → erantzuna: 6 - 2 - 7 - 4 - 1 - 8 - 3

Normal aurrerabidearen iraupena: 7 ± 2 (heldu gehienak 5 eta 9 arteko balioetan helduta). 5 baino gutxiago bada, lan-memoriaren arazo nabarmenak daude.

Normala: 5 ± 2 (gehienek 3-7 arteko balioak lortzen dituzte). 3 baino gutxiago egotea = errendimendu txarra.

Nire aurrerabidearen luzera: _____ Nire atzerabidearen luzera: _____

2.3 — Aholketa verbala (Prozesatzeko abiadura + funtzio exekutiboak).

Denbora-marka bat ezarri 60 segundotan. Ahalik eta animalia asko aipatu. Zenbat animalia aipatu duzun grabatu. Ondoren, berriz ezarri denbora-marka: 60 segundu, "F" letraz hasten diren hitz asko aipatu (izena ez, hitza bera bi aldiz ez). Grabatu zenbat hitz aipatu dituzun.

Animaliak 60 segundutan: _____ Arinorma: 14-22+

F-hitza batzuk, 60 segundotan: _____. Arinako tartea: 12–20+.

10 baino gutxiago, bi kategoriatan: burmuinaren aurreko lobuluaren funtzio exekutiboen arazoa adierazten du — neurologiko ebaluazio baterako seinale.

2.4 — Arreta eta kontzentrazioa — Serieak (7ko serieak).

100. 93. 86. 79. 72. 65.

Espekturako sekuentzia: 100 → 93 → 86 → 79 → 72 → 65

All 5 correct and done in under 45 seconds: Normal attention.

Akatsak edo nabarmeneko motelpenak: Arreta-arazoak — ohikoa alkoholaren errekoberazio goiztiarrean eta benzodiazepinen historia duten pertsonengan.

My result: _____ / 5 zuzen _____ segundotan

2.5 — Funtsionaltasun exekutiboak — Plangintzako zeregina

Egurrezko arrautza eta tostada prestatzeko pauso-pauso bat:

1. Erosketak:

* Arrautzak (2-3)
* Hozta (gehitu mantikari)
* Ogia (tostadak egiteko)
* Garamua
* Piparra (aukera)
* Manteka edo olioa (sukatzeko)

2. Prestaketa:

* Arrautzak ontzi batean sartu eta horiek laztandu.
* Garamua eta piparra (nahi izanez gero) arrautzetan gehitu.
* Ogi-zatiak prestatu tostada egiteko.

3. Sukaldaritza:

* Tostadora jarri funtzionatzen.
* Sukalde-ontzi bat berotzen, mantika edo olioa pixka bat gehituz.
* Arrautzak ontzira botatzea eta su txikian egosten. Arrautzak nahasi behar dira arrautza-massa koagulatzean arte.
* Tostadak tostadoran jarri, erantzuleak egin arte.

4. Zerbitzua:

* Arrautzak plater batean jarri.
* Tostadak arrauten ondoan jarri.
* Garamu eta piper gehiago (nahi izanez gero).
* Afatzea!

Zer ebaluatzen ari zara: helburu bat urrats jarraitzaileetan zatatzea, bakoitzeko aurrekoak egitea behar den zerbait zehaztea eta helburu orokorra mantentzea azpizereginak egiten dituzunean. Hau burmuin frontaleko substantzia-kalteak eragindako funtzio exekutibo nagusia da.

Ezin da itzuliko testua ematea. Iturria ez dago eskuragarri.

Erantzuk gabeko erantzutzea: urratsak ordena eztabaidan daude, funtsezko aurrebalditzak falta dira (adibidez, arrautzak lortzeko pausoa ahaztea), edo 8 urrats berezi baino gutxiago.

Nire pausu kopurua eta autoebaluazioa: _____

2.6 — Memoriaren enkriptazioaren proba.

Hogeigarren, argia, oihain, lorategi, liburu, musika, mendi, itsaso, zerua, sukalde.

ZUBIA ARGIZARITZA TROMPETA IBAI MARTELU LIMOI ELEFANTE ERLOJUA MENDI ZILARRA

Hitza guztiak gogoratu: _____ / 10

Kodifikazio eta finkapen normala gertatzen da.

Ariketa arinak eta moderatuak burutzea.

Gogorra memoria-galera; ebaluazio formala behar da.

2.7 — Kognizioaren arloari buruzko laburpena.

Dominio	Nire	Tartea	Bai/Ez

	puntuazioa.	normala.	
MoCA total		26–30	
Lan-memoria — aurrerabideko irismenak.		5-9 zifra.	
Lan-memoria — atzokoeko hedadura.		3-7 zifra.	
Animaliak: * Txakurrak. * Katak. * Hegaztiak. * Arrainak. * Narrastiek. * Ugaztunek. * Insektuek. * Ornogabeek. * Zelulek.		14–22+	
Hizkuntza-jarioa — "F" hitzak		12–20+	
Arreta — Serieko 7ak.		5/5, 45 segundotan barruan.	
Memoriaren enkodedura.		8–10 / 10	

3. Atala — Pertsonaia eta identasunean eragiteko balorazioa.

THE CENTURION — Droga ez zitu zure garaien kimika soilik aldatu, baizik eta nor izango zen zu aldatu zuen.

Drogak erabiltzearen ondoriozko arazoek pertsonaren ezaugarri, balio eta identitateetan aldaketa neurgarriak eta dokumentatuak eragiten dituzte. Aldaketa horiek ez dira betikoak—baina onartzea eta alderantziz aldatzeko ahalegina egitea derrigorrokoa da. Pertsona batek arlo hori aztertu gabe, finantza-sistema eta kognizioaren funtzioak berreraiki egiten ditu, baina aldi berean, aldaturiko pertsonai batetik lanean ari dela jakin gabe, eta horrek bi gauzak zapuzten ditu.

3.1 — Pertsonaia-aldaketa handien balorazioa.

Handiko bost dimentsioak (OCEAN), psikologian egiaztatutako pertsonalitate-dimentsiorik garrantzitsuak dira. Ikerketek etengabe erakusten dute, drogen erabileraren arazoek dimentsio horietan aldaketa bereizgarriak eragiten dituztela. Sailatu zeure burua, DROGA batzuk erabiltzen hasi aurreko egoeran eta gaur eguneko egoeran.

Dimentsio	Zer neurtzen duen.	Nire aurreko balorazioa (1-10).	Nire uneko balorazioa (1-10).
Ariketa-sentikortasuna.	Konfiantza, diziplina, betetzeak, antolakuntza, helburu zuzendutakoa. Substanzien erabilera-nahasteek etengabe murriztu egiten duten dimentsioa. Beti fakturak denboran ordaintzen zuen pertsona, konpromisoak mantentzen zuena, hasitako guztia amaitzen zuena.		
Adostasuna	Atsedena, lankidetza, elkarrikotasuna, besteenganako fidatzea. Paranoia (estimulanteak, kannabis), gizarte-zatiketa (opiarioak, depresiboak) eta adikziari eusten dion		

	gezurrak murriztu egiten dituzte.		
Neurastenia.	Emotzionaltasun ezegokia, antsietatea, depresioa, irribarrea, umore-aldaketak. Gorago daude eduki-erosotasuneko edozein motatako kasuetan; abstinentzia eta sistema nerbiosaren kalteak biak emozioen erreactibitate handua eragiten dute.		
Irekitasuna	Asmakumea, sorkuntza, intelektualki parte hartzea, gauza berriak probatzeko borondatea. Hauen maila altuago izan daiteke drogen erabileraren hasieran (irekiera batzuk ematen dituela sentitzen baita), baina ohikoan, trastornoak garatzen den heinean, gutxitu egiten dira.		
Extrobertsioa.	Gizarte-energia, adierazkortasuna, entusiasmoa. Aldakorra — zenbait substantzia kanporatzea areagotu dezake erabilera batean (MDMA, estimulanteak), baina gizarteko harremanetako atzerabidea sor dezake errekuperazioan. Ondorio nagusia askotan benetako kanporatzearen murrizketa da.		

Doako Big Five proba: IPIP-NEO, ipip.ori.org helbidean. 120 gairuko bertsioa egin eta zure emaitzak gordetu. Berriro egin 90 egunetan eta 180 egunetan zure pertsonaren bilakaera jarraitzeko.

3.2 — Baloreen argitasuna — Zer galdu zen.

Adicziak pixkanaka-pixkanaka balore guztiak murrizten ditu, eta droga eta hori mantentzea bihurtzen dira lehentasunean dauden gauzak. Baloreen argibideko ariketak zehazten du zer zen garrantzitsua aurretik eta zer orain desagertu egin den.

Balore-arloa.	**Hainbat gauza izan daitezke, adibidez:** *** Estresa.** *** Bakardadea.** *** Tristura.** *** Familia-problema batzuk.** *** Eskola edo laneko arazoak.** *** Osasun mentaleko arazoak.**	**Egungo egoera: nola aldatu da?**
Familia eta gertuko harremanak.		
Lan eta lorpen profesionalak.		
Osasun fisikoa eta bizitasuna.		
Sorkuntza eta trebetasun garapena.		
Komunitatea eta kontribuzioa.		
Interakzio intelektuala.		
Osasuna eta ohitura egokia.		
Finantza-segurtasuna.		
Espiritu edo filosofiaren oinarria.		

3.3 — Fidagaiako auditoa.

Drogak erabiltzeagatiko arazoek fiduzkoa kaltetzen dute, besteek zuregan zuten fiduzkoa eta zuk zeure buruan zuen fiduzkoa. Bi kasuetan, ebaluazio argia behar da

eta berritzea ere. Sarritan, auto-fiduzkoak dira kalte handiena jasotzen dutenak eta errekuperazioaren iraunkortasunerako garrantzitsuena.

Konfiantza kategoria.	Kalte maila (0-10).	Zer hautsi zen zehazki?
Zure buruarek fidatu - zure hitza, zu bera zara.		Zure buruari egindako eta hautsiak diren promesak. Utzi behar zen, baina ez egin den konpromisoak. Autozuzentasunaren pilaketa.
Zure gertuko pertsonen fiduzkoa (bikote, senide, lagun on).		Gehiegitasunak. Promesak hautsiak. Dirua hartzea edo erabilera okerra. Egoerak sortzea. Zehatz esan.
Enpresa edo profesio-komunitatearen fiduzkoa.		Eraginkortasuneko hutsak. Fideltasuneko hutsak. Portaerako arazoak. Erreferentziako kalteak.
Zirkulu sozial zabalagoetako konfiantza.		Harreletan hoztasun agertzen den edo amaieran dauden kasuak. Gehiago edo gutxiago, gezurrak egon diren edo hutsik utzi duten pertsonak. Galduko diren gizarte-kapitalearen adibideak.

BIGARREN ZATIA — FINANTZA-TRIATEGIA.

Lehortu lehenik odura. Ondoren, berreraiki.

4. Atala — Finantza-triaje protokoloa.

THE CENTURION — Hau finantza sistema krisi batean dagoenean aplikatzen den medikuntza larrialdietako bat da. Lehenengo, odia isuriko prozesua geldiarazi.

Finantza-triajeak logika bera du medikuntza-triajerakoa: lehenengo, arriskutsuenak eta bizitza mehatxatzen duten arazi; gero, larriak baina berehalakoak ez diren arazoak; azkenik, gainerako guztiak. Pertsona batek, drogen erabilera nahasketa batean dagoenean edo horretatik ateratzen denean, finantza-sistema oso konplikatu eta hainbat arazo aldi berean izan ohi ditu: automatikoki egiten diren ordainketak, ia hutsik dagoen kontutik; interesa duten kredituen karta; alde batera utzi diren abonamenduak; eta pila bat pilatzen ari den zorra.

Gaurtik aurrera, ordainketa automatiko guztiak geldiarazi. Guztizkoak. Aztertu bat-batean eta berriro aktibatu beheko lehentasuneko zerrendakoak, ordena horretan, finantza-fluxua uzten duen neurrian.

⚠ Lehenengo urratsa bete: automatikoak diren ordainketak geldiarazi. Orain egin. Sartu zure bankuko kontuan eta bertan automatikoki egiten diren aitorpen guztiak ezabatu. Bihar ez.

4.1 — LEHENENGUA: GELDITU AUTOMATIKOKO ORDAITZAK —GAUR.

Zer bertan behera utzi behar duzu berehala:	**Zergatik da hau lehen ekintza?**
* Ordainketa automatikoak. * Kreditu txarteleko zorrak. * Aseguruko polizak. * Telefono eta interneteko kontuak. * Alokazioak. * Finantza-produktuak. * Inbertsioak. * Hipoteka. * Autoaren finantzaketa. * Estatuaren zorrak.	

* Eskola-emaileak. * Ordaindutako kontu guztiak. * Kontu guztiak.	
Netflix, Hulu, Disney+, Spotify, Apple Music, YouTube Premium, HBO Max, Paramount+, ESPN+, Peacock eta beste streaming zerbitzu guztiak. Otordutako kutxazale guztiak: janari-kituak, edertasun-kutxak, liburu-klubak, snack-harpidetzak. Software harpidetza guztiak: aplikazioak, doako kuota gainditzen duten biltegiratze zerbitzuak, diru-sarrera lortzeko ezinbestekoak ez diren produktibitate tresnak. Erabiltzen ez dituzun gimnasio kidego guztiak egunero. Amazon Prime, Costco, Sam's Club edo beste kidego guztiak, ahalik eta gehien erabili ez badituzu astean. Ez dago epaitegiak agindu duen donazio errepikatzaile bat ere. Jada ez dituzun ondasunak edo beharrik ez dituzuen elementuetarako aseguru guztiak. Jada existitzen ez diren edo garrantzirik ez duten elementuentzat ordaindutako luzapen-bermatze guztiak. Une honetan.	Ordainketa automatikoak finantza-errekuperazioaren etetako dira, ikusez gabe funtzionatzen dutelako. Finantza-arazoetan dagoen pertsonak ez du ahalmena ordainketa guztiak kontrolatzeko; haiek ezarri ziren baldintzak aldatu zirenean, eta jarraitzen dute zerbitzua erabiltzen den edo dirua dagoen ala ez, hori kontuan hartu gabe. Denak bertan behera utzi eta berriz hasteak aukera deliberatua egiten du bakoitzari buruz. Hau ez da betiko. Emergentzia-neurria da. Finantza-egonkortasuna berreskuratzean (90 egunetik gorago), benetan balioa ematen duen hori berriro martxan jarri dezakezu. Ez saiatu zure buruari azaldu egiten. Lehenengo bertan behera utzi, gero ebaluatu.

4.2 — LEHENESPEN-ORDENA: Zer ordaintzen da lehenengo?

Euskarri diru-sarrera guztiek, iturri jakin batez etorritakoak barne, hierarkia honen bidez doaz. Lehentasun zenbaki bat baino handiagoa duen ezer ez da ordainduko lehentasun txikiagoko dena guztiz ziurtatuta egon arte.

LEHENBAKO PAUSA – BABES ETA OINARRIZKO SERBITZUAK – ALOKERIA / HIPOTEKA · ELEKTRIZITATEA · URA · GASETAN.

Elementu.	**Atzera geratzen bazara, hona hemen egin beharrekoak:** * **Saiatu berriro.** * **Beste bide batzuk esploratu.** * **Laguntza eskatzea ez da hutsartea.**	**Ez daude hemen.**
Alokairua / Hipoteka	Alokairuko jabearekin edo	Hilabeteko alokairua kontu

	hipotekako zerbitzu-emailearekin harremanetan jarri berehala -- kanporatzerik baino lehen, gero ez. Jabe gehienek ordainketa-plan bat negoziatzeko prest egongo dira, baldintzak betetzen ez badituzunean aurreratu egiten bazara. Baldintzak betetzen ez badituzu: askoz zailagoa izango da. LIHEAP eta tokiko larrialdi-alokairuko laguntza programak existitzen dira estatu guztietan -- eskaera egin berehala. 211.org tokiko baliabideetara konektatzen du.	batean gordeta mantendu behar da. Hori larrialdi-fondoa da. Ez duzu beste ezerrentzat erabili, fondo hori osatzen ari zarenean. Eskuragarri ez dago.
Elektrizitatea.	Apurtutako etorkizuneko energia laguntza programak daude estatuan guztietan (LIHEAP). Eskaera egin aurreko etenaldia baino lehenago, ez ondoren. Erabilerako konpainiak askotan "medikuntza-beharra" arautzea dute; mediku-aparaturik batek elektrizitatea behar badu, dokumentatu hori erabilera-konpainiarekin orain.	Elektrizitate-faktura da hori, eta eragin handeko bat da: elektrikorik ez bada, hozkailurik ez dago, janariak ez dira segurutzat mantentzen, telefonoa kargatu ezin da, eta etiketatik lan egiteko aukerarik ez dago. Mediku arloan ere funtsezkoa da.
Ura.	Ura gutxitan moztzen da gehienetan, baina zorrak pilatzen dira. Ureztatze-enpresa askok diru-laguntza programa dituzte. Kontaktatu eta eskaera egin behar da ahalik eta lehenenean.	Ura biziraupen mailakoa da. Beste finantza erabaki guztiak uraren eskuragarritasuna bermatzearen ondoren etortzen dira.

2. PRIORITATEA — GARRAIOA — AUTOAREN ORDUA · AUTOAREN ASEGURUA

Zergatik da garraioa Lehentasun 2?	Atzoko jarduera eginez gero, eta orain atzerago geratzen bazara, hona hemen zer egin:

	* Saia zaitez aurrerabide txiki batzuk lortzeko. * Azkarra izan. * Saiatu zure erritmoa aldatzen. * Ezin baduzu aurrera egin, gelditu eta beste bide bat bilatu.
Garraiorik gabe, dirua lortzea ez da posible. Lanera joatea edo lana egitea ahalbidetzen duen autoa diru-sarrera ematen duen asetako bat da. Autoaren asegurua legezkoa da estatu gehienetan, eta asegururik gabe gidatzeak erantzukizun legalak sor ditzake, eta horrek finantza-aurrerapen guztiak suntsitu dezake. Hala ere: autoa diru-sarrerarako erabiltzen ez bada eta kostu handia badu (ordainketa altua + aseguru altua), hau lehenengo berraberritze puntua da. Zerrendako beste aukerarik dago? Autobusez edo trenbidez lanera joatea posible al da, eta horrela kostu hori guztiz kentzea?	Auto finantzaketa: kontaktu kreditu-emailearekin. Zailtasunak dituzten bezeroentzat programa eta ordainketa atzeratzeko aukerak dituzte askok. Ordainketa atzeratzeak interesa gehitzen du, baina autoa eta krediuen erregistroa mantendu egiten dira. Deitu ordainketa falta baino lehen. Auto asegurua: ez utzi hau baliogabetzea. Prima ordaintzea oso garestia bada, jarri harremanetan zure estatuko Aseguru Sailarekin gutxieneko estaldura aukerei buruzko informazio lortzeko. Konparatu prezioak berehala; tasak %40-60 arte aldatzen dira enpresa batetik bestera berdin den estalduraren kasuan.

3. ELIKAKETA – OSASUNETARAKO, EROSITAKOAK, EZ DIRA BIDALITA, EZ TABERNAKOAK.

Elikagai-aurrekurapenerako printzipioa.	Zer erosi?	Zer kentzen da.
Berritze prozesuan, gorputza neurotransmisoreak berreraikitzen, ehunak konpontzen eta elikagai gordina berrezartzen ari da. Elikagaietarako aurrekua ez dago aukeran; kapital biologikoa da. Baina kalitate goreneko nutrizioa eskaintzen duen forma irmoenak izan behar du.	Hautsiak (proteina osoa, kolina, B bitaminak - kaloria bakoitzeko janari osorik meruenetako bat). Izotz eginiko barazkiak (berdinak dira freskoekin, askoz ere meruagoak). Lehortutako edo ontzi batean gordetako leguminak eta abarrak (proteina, fibra, B bitaminak). Arraultza marroiak eta avena (karbohidrato konplexua, B bitaminak). Sardinak eta atun ontzidan (omega-3, proteina, B12). Platanoak, sagarrak, laranja (mikronutrienteak, fibra).	Edozein jatetxe janari, azkar-janari barne. Janari entrega aplikazio guztiak; eskaera bakoitzeko %30-50ko prezio gehiketa dago sukaldeetan prestatzea baino. Aurrez prest egindako janari erosotasuneko produktuak. Goi kalitateko elikagai guztiak. Edari guztiak, ur eta kafe arruntak izan ezik. Janarirako aurrekua erregaietarako da, erositasunerako ez. Erosasuna arkitektura berreskuratzaile batetik dator, janaritik ez.

	Kakahuete-azpikoa (proteina, koiatz osasuntsu). Gorseei (janari ondo pasatzen bazaizu - eskuragarri dagoen janari aberatsena da, zati bakoitzeko kosturik txikenean).	

4. Komunikazioa — Oinarrizko telefono-zerbitzua bakarrik.

Smartphone plana, hilabetean 80-100 dolar kostu egiten duena, ez da Lehentasun mailako 4eko ekipoa. Oinarrizko zerbitzu plana, hilabetean 25-35 dolar kostu egiten duena (Mint Mobile, Visible, Metro by T-Mobile), deiak, testuak eta lan eskaerak, nabigazioa eta komunikazioa egiteko beharrezkoa den datu kopurua eskaintzen ditu. Berehala murriztu planaren kostua.

Larrialdi kasuan: diru-sarrera Estatu Batuetako pobreziaren mailaren %135eko azpiko bada: Lifeline programak telefono zerbitzua doan edo oso murriztutako prezioan eskaintzen du. Aplikatu lifelinesupport.org webgunean.

Lan bilaketa egiteko datuak behar badituzu eta horiek erostea garesti da, gogoratu udal guztietako liburutegietan doako Wi-Fi sarbidea dago, lanaldietan. Bertan lanbilaketa egin dezakezu, posta elektronikoak bidali eta eskaerak ere egin.

PRIORITATEA 5 – ETXEBIZITZAKO EKONOMIA SUSTATZEKO BALDINTZAK BAKARRIK.

Proba hau egin: Gastu honek etorkizuneko 30 egunetan diru-sarrera zuzena eragiten du? Bai, bada: 5. mailako lehentasunean sartzen da. Ez, bada: itxaron behar du.

Lan-esterilizadoreak, eraikuntza lanpostua hasten denean. Lanbide ziurtagiri profesionalen berritzea, enplegatzeko lizentzia bat behar bada. Lan jakin baterako tresna zehatz bat.

A gimnasio kidea (lehentasuna 8, dirua egonkortzen denean). Arropa berriak (erabilera bigarren eskuko dendetan orain). Itxura hobetzeaz ari diren edozein hobekuntza.

6. PRINTZEA — MEDIKUNTZA — BAKOITZEN OSASUNA AURTZERATZEN DITUEN BOTIKAK ETA HITZORDUAK SOILU.

Bizitza mantentzen duten sendagaiak: Buprenorfina, metadona, naltreksona (MAT sendagaiak -- ezinbestekoak). Konbultsioetako gaixotasunak, bihotzeko arazoak, diabetes eta HIV tratatzeko sendagaiak. Osasunean eragin handua duten gaixotasunetarako sendagaiak.

Atzeratu kalte gabe: Prozedura hautazkoak, hortz-lan ez-arrazoek, kosmetika arloetako kontuak. Hau ez da Lehentasun 6.

Doako eta kostu txikiko baliabideak: FQHCek (Osasun Zentro Federal Kualifikatuek) eskaintzen dute doako arreta, edo prezio murriztua, diru-sorkiak kontuan hartuz. NeedyMeds.org webgunea botiken laguntza emateko dago. Estatuko Medicaid programa, une honetan izenpetuta ez bazaude, eskaera egin behar duzu berehala, zure diru-sorkiak baldintza betetzen baditu.

PRIORITATEA 7 — GUTXIEENKO HOBEERAKO ZORRAK KUDEATZEA — BAKARRIK ARAZO LURRAL EZ-ONURREKO OINARRI LEGALETAN SORTZEN DITUENAK.

Diru zorren lehentasuna:

* **Haurrentzako laguntza (betebehar legal bat da; betetzeak ez egitea ondorio larriak ditu).**
* **IRS zorra, ordainketa plana martxan badago.**
* **Unibertsitateko kredituak (sarrera-oinarrietan oinarritutako itzulbide planek ordainketak zero bihurtzen dituzte diru sarrera oso txikiekin; berehala eska).**

Dirua zorrak: Kreditu-txarteetako ordainda minimumak negoziatzeko aukera dago. Kontaktatu kreditu-txartel bakoitzeko konpainiaren zailtasun programa. Gehienek interes tasak eta ordainda minimoak murriztuko dituzte, dokumentatutako zailtasun aldietan.

Gaur egun alde batera utzi daitekeen zorra: Mediku-zorrak (krediturari dagokionez, estatu gehienetan gutxiena eragiten du eta tokiko agintariek berehala hartu behar duten neurririk ez dagoena). Zaharreko kontuen bilketako agentziaren zorrak (askotan ezin dira kobratu estatutuaren muga-denboraren ondoren).

8. ONDOEN SAILKAPENA — BESTE GUZTIRA — 90 EGUN PASA EREZINUTAKO STABILTASUNA DENEAN.

Lehenengo 7 lehentasunetan agertzen ez diren gastu guztiak atzeratu egingo dira. Betirako ez, finantza-sistema 90 eguneko egonkortasuna erakusten duen arte, lehentasun 1-7 guztiek finantzatuak daudela eta inor zorrik hartzen ez duenean.

Gimnasioaren kidea, aisialdia, oinarrizko arropa baino gehiago, entretenimendua, gizarte-gastuak — guztiak atzeratu egingo dira.

Hau zigorrik ez da. Trauma-kirujau batek larrialdi sailean erabiltzen duen logika bera da: lehenik odoljarioa geldiarazi, gero egonkortu, eta ondoren gainerako guztiak tratatu garrantzi ordena jarraituz. Finantza-gaiarekin dagoen pertsona trauma egoeran dago. Hori dela eta, horri dagokion moduan tratatu behar da.

4.3 — Finantza-kalteen inventarioa.

Inbentario hau erabat eta oso moduan bete behar duzu. Errealitatea idaztea, sentimenduak gorabehera, kontrola hartzeko lehen pausoa da. Diru-zorrak zehazteko ez dago irtenbiderik; zorra identifikatzen denean, soluzio bide bat agertzen da.

Kategoria	Guztira.	Interes-tasa	Egoera (egungo / atzerakoa / bilketa)
Kreditu-txarteko zorra — Txartela 1	$	%	
Kreditu-txarteko zorra — Txartela 2	$	%	
Kreditu-txarteko zorra — Hirugarren txartetik gora.	$	%	
Pertsonaleko kredituak (edonork).	$	%	
Mediku zorrak.	$	N/A	
Diru-ordaindutako zorra.	$	N/A	
IRS edo estatuko zergak ordainditzeko zorrak.	$	Varia da.	
Ikasketa-kredituak.	$	%	
Familia/lagunak (diru-laguntza informala).	$	0%	

Zuzenbide-zigorrak / auzitegiko kostuak.	$	Varia da.	
Beste zorrak.	$	%	
GUZTIRA ORDUZKOA	**$**		

Hilketa-sarrera (iturri guztiak): $_____

Hileroko lehentasunak 1-7: $_____

Hileroko saldo positibo edo negatibo: $_____

Kreditu-oinarria (badakion kasuan): _____

4.4 — Baliabide doakoak, berehala erabili daitezkeenak.

Baliabide.	Zer eskaintzen du.	Nola sartu.
211 (deitu edo mezu bidali).	Konektatzen da tokiko baliabide guztiekin: alokairu laguntza, elikagai bankuak, utilitateen laguntza, babeslekuak, arreta medikoa. Eskuragarri dago 24 orduetan, aste osoko egunetan, AEBetako estatu guztietan eta herrialde askotan.	Telefonoz edo SMS bidez deitu 211 zenbakira edozein telefono-terminaletik. Interneten bidean: 211.org. Honek bigarren deiak izan behar du, automatikoki egiten diren ordainketak bertan behera utzi ondoren.
SNAP (Elikagai-txartelek).	Hileko janari laguntza EBT txartetan. Batez beste, 200-300 dolarreko laguntza ematen da hilabete bakoitzeko pertsona bakarreko kasuan. Eskaria online egin daiteke estatuko guztietan.	Benefits.gov edo zure estatuko gizarte zerbitzuen webgunean. Eskaera egin berehala; prozesua 7-30 eguneko iraupena du. Aplikazioa zenbat eta goizago egin, orduan tanto hobeto jasoko dituzu laguntzak.
LIHEAP (Energia Laguntza).	Etxebizitza txikiko etxeek jasotako utilitateen kostuen laguntza. Elektrizitate-, gas- eta berogailu-kostuak zuzenean enpresa hornitzaileari ordain daitezke.	liheap.org webgunean informazio gehiago dago edo 211 zenbakira deitu tokiko aplikazio-lekuen berri jakiteko.
Medicaid.	Apurtutako etorrira duten diru-sarrera txikiko pertsonei doako osasun asegurua. Estatuko	Healthcare.gov edo zure estatuko Medicaid bulegoan. Eskaera egin behin-betiko,

	eremu zabalduetan: helduei eskuragarri dago, estatuaren pobrezia mailaren %138eko gehienez.	asegururik ez baduzu.
SAMHSAko tratamendu beka.	Substantziak erabiltzeko tratamendurako federaleko finantziazioa, aseguru pribatua eskuragarri ez dagoenean. Barne hartzen ditu egoitzako tratamenduak, kanpoko arreta eta botere-terapia (MAT).	findtreatment.gov edo deitu SAMHSAri: 1-800-662-4357.
Doako finantza-aholkularitza.	NFCC (National Foundation for Credit Counseling) erakundeak doako edo kostu txikiko aurrezki-aholketa eta zorrak kudeatzeko planak eskaintzen ditu.	nfcc.org. Zertifikatutako kreditu-aholkulari batekin ordu bat pasatzea mila euro baino gehiago aurreztu dezake, ordainketa plan negoziatuen bidez.

HIRUENA — BERRONDOA.

30 egunetan · 60 egunetan · 90 egunetan · 180 egunetan

5. zatua — 30/60/90/180 eguneko erreformaren plana.

THE CENTURION — Oinarrizko hobekuntza fasez-fase eraikitzen da. Bakoitzak hurrengoa ahalbidetzen du.

Fase.	Lehentasun nagusia.	Neurri daitezkeen lorpenak.
1-30 egunak: BIZIAREN EGONKORPENA.	Ordainketa automatikoak geldiarazi. Kalteen azterlana osatu. MTHFR pilula hasi, aldaera bat detektatzen bada. Loaren egituretakoa ezartu. Osagarri-oinarria hasteko. Medikuarekin hitzordua hartuta dago. Eguneko otordu elikagaia prestatzen da etxean. Ez dago substantziarik erabiltzen. Kreditukartegorik erabili gabe.	Loak: 30 gauetatik 20etan, 7 ordu baino gehiago lo egin. Finantza: ordainketa guztiak automatikoki ezabatuak, lehentasuneko 1. mailako seguritatea lortua. Mediku arloa: medikuarekin hitzordua eginda edo programatuta. Kognizioa: oinarrizko probak egin eta erregistratu dira. MTHFR: 5-MTHF hastea, adierazle bat badagoenean.
31etik 60. egunetarako: KOGNITIBOETA FINANTZA-ERREKUPERAZIOA.	Kognitiboaren errehabilitazio ariketak egunero (ikus 6. zatia). Bigarren MoCA eta digit span proba 30. egunean, aurrerapena neurtzeko. Diru-sarrera egonkortzea: erabilgarri diren diru-iturri guztiak identifikatu dira. Kreditu txosten bat eskuratzea (doakoa annualcreditreport.com webgunean). Etxean 7 gauetatik 6 sukalatzea. Loaren higienea ezin da aldatu.	Kognitibo: gutxienez bi arloetan eguneko lehenengo emaitzetatik hobekuntza neurgarria egon behar da. Finantza: Lehentasuneko 1-4 kostu guztiak estali behar dira, zorrik hartu gabe. Kredito: txosten bat atera eta aztertu beharko da. Nutrizio: gorputzeko pisu osasuntsuaren helburuko %10 barruan egon behar da. Gizartea: astean gutxienez harreman errealizazio bakarreko kontaktu bat egon behar du.
61-90 egunak: ERAIKUNTZA NAtURALA.	Ariketa fisik intentsiboak hasten dira (gutxienez, egunero bi). Meditazioa ezartzen da (20 minutu eguneko). "Flow" egoerako jarduera identifikatzen eta praktikatzen da. Balioen argibidea osatu eta horien arabera jarduten da. Fidagatzauden	Ariketa: astean 3 saio intentsibo baino gehiago, 4 astez jarraian. Kognitiboa: MoCAko puntuazioa lehen egunean hobetu zen, hitzen erabilera hobetu zen. Finantza: zor bat negoziatu eta zailtasuneko plan batean dago. Fiduzkoa: harreman

	adituko eremu bat: konponbidearen hasiera ekintza zehatz bat egin da.	bat onartu eta konpontzen hasi da. Identitatea: balioen adierazpen idatzia osatu zen.
91-180 egunak: OINARRI AREAK HOBETUAK.	Hainbat ezaugarri ditu oinarrizko egoera hobetua: * Lo hobea, mendekotasunari aurre egiteko hasierako fasean baino. * Kognizio-funzio hoberena, mendekotasuneko garaian baino (potentzialki, MTHFR tratamenduarekin pre-mendekotasuneko egoera baino hobeto). * Finantza-egoera argiagoa, mendekotasunari aurre egiteko hasierako fasean baino. * Harreman zintzoagoak. * Esperientzia hori ez duten jende gehienak ez dituen autozaintzaren maila.	Hobekuntza erakusten duten oinarrizko markatzaileak: 90 egun baino gehiago kargurik gabe. Kognizio-testek dominiu guztietan hobekuntzak erakusten dituzte. Finantza: Lehentasun maila 1etik 7ra estaltzen dira, eta zor bat dago ordainketan. Fisikoa: astean behin kirol rutina ezarri da. Mentala: baloreen adierazpen dokumentatua dago, erabakiak gidatzeko. Harremana: gutxienez bi konexio benetako eta elkarrekiko mantentzen dira. Identitatea: esperientziari buruzko narrazio berria — zer kostatu zuen, zer irakatsi zuen, nor agertzen den.

6. Kognizio-rehabilitazio protokoloak.

THE CENTURION — Garuna bera konpontzen da. Baldintza egokiak eta ariketa egokiak behar ditu.

Bigarren atalean deskribatutako kognizio-nahasmenak ez dira iragazgaitzak kasu gehienetan. Neuroplastiak, gararen berdinak sortzeko eta daudenak indartzeko gaitasuna, aktibo dago errekuperazio prozesuan, batez ere abstinentziako lehen 90 egunetan. Hurrengo protokoloek eragin handiena duten arlo zehatzak helburu dute.

Dominio	Eguneko protokoloa.	Zergatik funtzionatzen duen.
Memoriaren enkriptazioa eta sendotzea.	Bakoitzeko goizean, informazio faktual berri bat ikasi (historiaren xehetasun bat, beste hizbakarako hitz bat, zientziako kontzeptu bat). Egun amaieran — begiratu gabe —, idatzi zer jakin duzun. Hurrengo goizean: egiaztatu zehaztasuna. Errepiketa tartekatua: aurreko asteko elementuak berrikusi aste bukaeran. Ez da telefono	Memoriaren finkapena loaren bitartean gertatzen da. Enkodatze-lo-birgintza zikloa memoria osatzeko unitate fundamental bat da. Praktikatu hori deliberadoki eta argitasunez. Honek zuzenean helburu du MDMAk eragindako serotonina terminalen kaltea eta alkoholak eragindako hipokampoko kaltea, eta horiek

	aplikazio bat. Paperean.	memoriaren enkodatzean arazoak sortzen dituzte.
Arreta eta arreta iraunkorra.	Eguneko 20 minutuko meditazio saio bat egin behar duzu, arreta zuzenean zentratuta (arresan zentratzea). Burua beste alorrekin lotzen denean: ohartu buruak noraino jo duen, eta arresiari itzuli. Hori ohartzea eta arresiari itzultzea da saioaren funtsa. Horri push-up bat bezala tratatu behar diozu. Gainera: egunero irakurketa saio luze bat egin (30 minututik gora, liburu bat, artikulu ez). Irakurketan pantailarik erabili ezin.	Meditazioa dagoeneko ikertu den arreta entrenamendu ez-farmakologikoarik zorrotzena da. Meta-analisiak erakusten dutenez, egunero praktikatzeko 8 astez, arreta iraunkorrean, kognizioaren kontrolan eta memoria lanean hobekuntza neurgarriak lortzen dira. Testu luzeak irakurtzeak arreta iraunkorra eskatzen du, eta hori ez da sare sozialetako sariei buruzko azkarra den sistema baten antzekoa; beraz, arreta entrenamendua da beste izen batez.
Ekintza exekutiboak.	Eguneko otordu bat egosi egunero, errezeta berri batekin. Baldintza: errezeta osoa irakurri, falta diren osagai guztiak identifikatu hasi aurretik, ordena zuzenean jarraitu, ustekabeko ordezkoak erabili. Hala ere, astean behin, igande arratsaldean, etorkizuneko astearako plana idatzi: hitzorduen guztiei, diru-iturri guztiei, ordaindu behar diren fakturei eta konpromiso guztiei buruzko informazioa. Aste oso bat.	Sukaldaritza baten errezeta bat jarraitzea eskatzen du: irakurketa-ulerketa, lan-memoria (hurrengo pausoa gordetzen du unean egiten ari zaren pausoarekin), aurreikuspena (sagarra berotzea plater hori bertara heltzen baino lehenagotik), eta arazo-soluzio adaptatzailea gauzak gaizki joan denean. Hau zuzen-lobuluaren substantzia-kalteak eragindako funtzio exekutiboak dira. Aste-egitaraua ere, bertako tresna berberak behar ditu, baina bizitzan, sukaldeetan ez.
Prozesatzeko abiadura.	Eguneko hitz-jolas bat denbora mugatua du (adierazpen zeharkakoa, Wordle, anagrama). Denborak garrantzi handia du; saiatu zure aurreko denbora gainditzeko. Gainera: 2. ataleko Serial 7s proba egunero egiten da. Jarraiki zure denbora eta errore-tasa.	Prozesatzeko abiadura, burmuinak eragiteko egiten dituen lan mentalen azkartasuna, substantzia gehien erabiltzeak balditzatzen du. Praktikaren bidez hobetu daiteke, baina praktikak denbora jarria behar du. Denborarik ez dagoen puzzleek zehaztasuna lantzen dute. Denbora jarritako puzzleek abiadura lantzen dute. Biak dira garrantzitsuak. Erregistratu denbora asteetan hobekuntzak ikusteko.

Emotzioen erregulazioa.	DBT TIPP trebetasuna emozioak kontrolatzeko: Tenperatura (ur hotza aurpegian/esneketan), Aste asko iraupeneko ariketa (30 segundoko lasterka), Erritmoz egindako arnasketa (4-kopuru hartu, 6-kopuru botatu), Muskuluak pixkanaka erlaxatzea. Eguneko bi alditan umorearen jarraipena (goizean eta arratsaldean): 1-10 bitarteko notazioa, bat trigger aipatzeko, bat erantzun aipatzeko. Astero berrikusi.	Emotzioen araugabezia, batetik, drogen erabileraren ondorioa da (neurologikoa) eta, bestetik, desioak eragiten ditu (psikologikoa). Eguneko umoreari buruzko egunkaria patroiak ezagutzeko aukera ematen du, pertsonak bere triggerrak eta erantzun eraginkorrak identifikatzeko. Hau da bira-eragitearen prebentzioko oinarri kognitivo-jokamolakoa.

Zatia 7 — Oinarri hobetua: nor zara bilakatzen.

THE CENTURION — Adikzioa inoiz jaso zen ikasketa garestiena izan da. Hemen, horrek etekina ematen du.

Hobekuntza oinarria ez da merkaturatzearen promesarik. Farmakologiko eta psikologiko errealitate bat da, Recovery Kernel-en zehaztasunarekin errekuperazio lana egiten duten pertsonentzat. Hona hemen zergatik hobekuntza oinarriak aurreko drogen erabilerako oinarria baino handiagoa izan daitekeen:

Dominio	Zergatik ez zen aurreko faseko oinarria egokia izan.	Zer gehitzen duen oinarri-lerro hobetua.
Neuronetako sistemak.	Bakarra den aurretik: MTHFR aldaketek (populazio honetan ohikoa dena) dopamina eta serotonina maila txiki eta kronikoak eragiten zituzten, horrek substantziekiko sentikortasuna sortzen zuen. Aldaketa hauek ez ziren inoiz tratatu.	Adiktzioaren ondoren + Recovery Kernel: 5-MTHF tratamenduak zuzenean MTHFR defizita konpontzen du. Dopamina eta serotonina sintesi sistemek aurreko egoeratik hobeto funtzionatu dezakete, pertsonaren bizitza osoan lehenengo aldia izanik, oinarrizko genetika arrazoiengatik sortutako defizita tratatzen baita orain.
Norberaren ezagutza.	Biktimak izateko: genetikako ahuleziak, gorputz-motak, drogen arteko interakzioen arriskua edo suszeptibilitatea eragiten zuten desberdintasun biologiko zehatzak ulertzeko ez	Adiktzioaren ondoren + Recovery Kernel: genoma profil osokoa. COMT konfigurazioari buruzko ezagutza, MTHFR egoerari buruzko informazioa, CYP450 metabolizatzailearen

	dago azalpen sistematikorik.	estatua, DRD2 dentsitateari buruzko datuak eta OPRM1 profila. Botikak elkarrekintzan dauden ala ez ikusteko egiaztapen bat egin da. Autorekonozketzako maila hau gehienek baino eskuragarriagoa da, adiktzioan izan ez dutenei.
Erresilientzia.	Adiktzioa baino lehen: estres handi eta iraunkorrean probatu gabe. Errekuperatzeko gaitasuna teorikoa zen.	Adiktzioaren ostean + Recovery Kernel: hori gertirikoa izan den pertsonak, aktiboeko adiktzioa, abstinentzia eta eskulari honen osotasuneko berritzea gainditzen duen pertsona batek, erresilientzia frogatu du baldintza asko jasan ondoren, gehienek inoiz ez dituztela. Hau ez da gau txiki bat. Hori probatugabea eta frogatua izatea desberdintzen du.
Baloreen argitasuna.	Bakarra: baloreak gordeta zeuden, baina ez ziren aztertu. Konpromisoak hartu ziren, baina haien genetikako eta psikologikoetako oinarriak ulertu gabe.	Adiktzioaren ondoren + Recovery Kernel: balioak argi eta zehaziki azalduko dira balioen azterketa bidez. Pertsona jakin gabe dago, benetan sinesten duena, galdu duen zerbait aukeratu behar izan duelako.
Finantza arkitektura.	Bakarra aurretik: finantzak pasibo kudeatzen ziren — ordainketa automatikoak egiten ziren, berrikuspenik gabe, gastuak ohitura batzuk ziren, asmo batzuekin ez, eta lehentasun hierarkiarik ez zegoen.	Adiktzioaren ondoren + triajea: finantzak deliberatuta eta argi definituta kudeatzen dira. Lehentasun hierarkia ezarrita dago. Automatiko diren ordainpen guztiak berrikusi eta, asmoz, berriz erabili edo bertan behera utzi egiten dira. Finantza-arlo honetan duten antolaketa hau, mantendu egiten dute, eta gehienek adiktzioa baino lehen zuten finantza-kudeaketatik askoz ere aurreratuago dago.

7.1 — Identifikazio-marko berria

Gidari honen azken eta garrantzitsuena den atala. Osagarriak ez, finantza-arazoak konpontzeko neurriak ez, ezta kognizio-testak ere; pertsona hori nor izango den

galdera da. Galdera hau argi erantzuten denean, beste lan guztia iraunkorra bihurtzen da.

IDENTITATE-PONTEAKO GALDERAK.

Adierazitako arauak onartzen ditut eta betetzen saiatuko naiz.

1. Nork nintzen droga hori garrantzi handia bihurtu aurretik? Zerrei zenitzaion arreta? Zeren gai zinen? Norrek fidatzen ziren zuregan?

2. Zer funtzio erreal eman zuen substantziak, justifikaziorik gabe? (Hau da konpilutik datorren seinale. Izena ematen zaio egiazkotasunez).

3. Orain, nire buruz zein dakit, aurten ez neukan jakin? (Genetikoki, psikologikoki, eta zer ondo jasango dudanari dagokionez).

4. Zer arkitektura naturalean oinarritzen da, eta zer funtzio bete zuen substantziak? (Recovery Kernel-en portaeraren marko naturaletik, zein da nire kasuan?)

5. Nork nahi dut 180 egunetan izatea? Ez zer nahi dut edukitzea, baizik eta nor nahi dut izatea.

6. Zer eginen duzu gaur, 180 egunetan nahi duzun pertsonak egingo lukeena?

Inbentario osoa — Azken hitza.

THE CENTURION: Kalteak errealak dira. Berritzea posible da. Hobetutako oinarria ez da promesa bat, plan bat da.

Gida hau osatzen duen pertsonak – kalte guztien azterketa osoa, oinarrizko kognizioa, nortasunaren ebaluazioa, finantza-azterketa (ordainpen automatiko guztiak bertan behera utzita eta lehentasunen zerrenda ezarrita), 30/60/90/180 eguneko plana, kognizio-errehabilitazio protokoloak eta identitatearen zubiaren galderak – gauza bat egin du mediku gehienek, tratamendu programak eta autoerabilgarritasun sistemek ez duten eskatzen: irudia osoa, egiazki, aztertu du.

Osaketa osoa da: zenbat galdu den jakitea, eremu bakoitzeko, eskuragarri dagoen tresna zehatzekin neurtuta. Zer berreraiki daitekeen eremu bakoitzean, frogekin onartutako protokolo zehatzak jarraituz. Zein diren osagaiak: genoma profilak, osagarrien multzoa, finantza lehentasunen multzoa, kognizio ariketak, eguneroko egiturek. Eta nor den pertsona hori berreraikuntza prozesuan aurrera doala.

Recovery Kernel-en bilduma honetan oinarrizko printzipio bat agertzen da: zu ez zara gizaki arrunt bat. Jasotako kalteak zure biologiaren, substantziaren, iraupenaren eta abiapuntuaren araberakoak dira. Berritzean, faktore berberak izango dituzu kontuan. Helburua lortzeko, zure esperientziak, ez beste norbairen errekuperazio-istorioa edo estatistika batek, eragin behar du.

Inbentarioa osatuta dago. Lanari ekin zaio.

— — — — — — — — —